



令和6年8月号
摂津ポップせんりおか保育園

残暑お見舞い申し上げます。いよいよ夏本番です!!夏バテ防止に水分補給と3食の食事をしっかり摂りましょう。また高温多湿な時期から夏場にかけては細菌性の食中毒が発生しやすくなります。普段からの衛生に気を付けましょう。

食事と生活習慣で夏バテ予防

夏野菜をたくさん摂りましょう。



1日3食、できるだけ決まった時間に食事を摂りましょう。



よく噛んで消化を促進させましょう。



緑黄色野菜やフルーツなどのビタミンCを含む食材も摂りましょう。



汗をかいたらスポーツドリンクなどでこまめな水分・ミネラル補給をしましょう。



夏の食中毒に気をつけて楽しい食事にしましょう

いくつ知ってる? 傷みにくいお弁当づくりのポイント

<input checked="" type="checkbox"/> 水分は大敵! 水分が残っていると細菌が繁殖する原因に...	<input checked="" type="checkbox"/> 素手はNG! 	<input checked="" type="checkbox"/> しっかり加熱!
<input checked="" type="checkbox"/> 作り置きにも火を通す! 	<input checked="" type="checkbox"/> ミニトマトのヘタは取る! 	<input checked="" type="checkbox"/> ソース類は別添えに!
<input checked="" type="checkbox"/> しっかり冷ます! 	<input checked="" type="checkbox"/> 保冷剤を活用! 	

食中毒予防の三原則

3 やっつける 中まで加熱、すぐ冷却 ●中心部が75℃で1分以上加熱 (ノロウイルスの場合は、85~90℃で90秒間以上) ●冷蔵10℃以下、冷凍-15℃以下で冷却 	2 増やさない 食品は素早く調理、早めに食べる ●調理中の食品、残り物を放置しない ●食材の温度管理 	1 つけない 手と調理器具はいつも清潔に ●手洗いの励行 ●食品を区別して保管・調理 ●包丁・まな板・ふきん等の殺菌
--	--	---

夏野菜をたくさん食べよう

トマトの栄養

カルシウム 7mg
 ビタミンE (αトコフェロール) 0.9mg
 ビタミンB1 0.05mg
 ビタミンB2 0.02mg
 ビタミンC 15mg
 カリウム 210mg
 食物繊維 1.0g
 ビタミンA (βカロテン) 540μg

トウモロコシに含まれる主な栄養素

炭水化物 エネルギーを生み出します
 食物繊維 腸の動きを活発にします
 ビタミンB1 疲労回復に役立ちます
 リノール酸 コレステロール値を下げると言われています
 オレイン酸 コレステロール値の上昇を抑制するとされています
 ビタミンE 抗酸化作用が高く、エイジングケア効果が期待できます